

2020학년도 방과후학교
(배드민턴)부 연간 지도 계획안

지도강사 : 한종숙

전 주 자연초 등 학 교

강좌명		배드민턴	지도강사	한종숙 (인)
대 상		전주 자연초등학교 (전) 학년		
지도기간		2020년 3월 16일 ~ 2021년 1월 31 일		
지도목표		남녀노소의 참여가 활발한 “화합형” 스포츠로 건강체력 향상시키기.		
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	학습자료
3	1	오리엔테이션 및 소개	안전 유의사항 전달	라켓, 셔틀콕
	2	그립 익히기	포핸드 백핸드 그립 익히기 clear swing 구분자세 익히기	“
	3	clear swing 익히기	clear swing 연속 동작(20x10)	“
	4	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10)	“
4	5	후위 오른쪽 스텝 배우기	후위 오른쪽 스텝(15x10) 후위 오른쪽 clear (20x4)	“
	6	후위 왼쪽 스텝 배우기	후위 왼쪽 스텝(15x10) 후위 왼쪽 clear (20x4)	“
	7	후위 양쪽 스텝 배우기	후위 양쪽 스텝 연결동작 배우기 후위 양쪽 clear (20x5)	“
	8	후위 양쪽 clear	후위 양쪽 clear (20x5)	“
	9	언더 swing 배우기	포핸드 언더 swing (20x10)	“
5	10	언더 swing 배우기	백핸드 언더 swing (20x10)	“
	11	언더 swing 배우기	양쪽핸드 언더 swing (20x10)	“
	12	전위 오른쪽 스텝	전위 오른쪽 스텝 배우기 포핸드 return(15x10)	“
	13	전위 왼쪽 스텝	전위 왼쪽 스텝 배우기 백핸드 return(15x10)	“
	14	전위 양쪽 연결 스텝	전위 양쪽 return(15x10)	“
6	15	후위 전위 연결 스텝	오른쪽 후위 전위 연결 스텝 후위 clear 전위 return(10x3)	“
	16	사이드 drive	사이드 drive 오른쪽, 왼쪽(20x10)	“
	17	기본 연결 step 배우기	오른쪽 사이드 drive 스텝	“
	18	기본 stroke 배우기	오른쪽 사이드 drive 스텝	“
7	19	기본 연결 step 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	“
	20	기본 stroke 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	“
	21	기본 연결 step 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	“
	22	기본 stroke 배우기	좌우 사이드 drive 스텝	“
	23	기본 stroke 배우기	좌우 사이드 drive 스텝	“

8	24	기본 stroke 배우기	좌우 사이드 drive 스텝	“
	25	연결 스텝 배우기	양쪽 사이드 연결 스텝 (15x2)	“
	26	연결 스트로크 배우기	양쪽 사이드 드라이브 (15x2)	“
	27	연결 스텝 응용한 스트로크	오른쪽 사이드 점프 (15x2)	“
	28	연결 스텝 응용한 스트로크	왼쪽 사이드 점프 (15x2)	“
9	29	연결 스텝 응용한 스트로크	양쪽 사이드 점프 (15x2)	“
	30	연결 스텝 응용한 스트로크	양쪽 사이드 드라이브 or 사이드 점프 (15x2)	“
	31	연결 스텝 응용한 스트로크	사이드 스트로크 응용하며 해보기	“
	32	기본 연결 스트로크 게임	사이드 스트로크로 게임해보기	“
10	33	기본 연결 스텝	전위 오른쪽 스텝 배우기 (10x2)	“
	34	기본 연결 스트로크	전위 오른쪽 receive (15x2)	“
	35	기본 연결 스텝	전위 왼쪽 스텝 배우기 (10x2)	“
	36	기본 연결 스트로크	전위 왼쪽 receive (15x2)	“
	37	기본 연결 스텝	전위 양쪽 스텝 배우기 (10x2)	“
11	38	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 연결로 리시브 해보기 (15x2)	“
	39	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 연결로 헤어핀 해보기 (15x2)	“
	40	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 연결로 크로스 해보기 (15x2)	“
	41	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 연결로 푸싱 해보기 (15x2)	“
	42	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 스트로크 반복 연습하기 (15x2)	“
12	43	기본 연결 스트로크 게임	헤어핀 or 크로스 스트로크 이용한 게임 해보기	“
	44	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 연결로 푸싱 해보기 (15x2)	“
	45	연결 스텝 응용한 스트로크	전위 양쪽 스트로크 반복 연습하기 (15x2)	“
	46	기본 연결 스트로크 게임	헤어핀 or 크로스 스트로크 이용한 게임 해보기	“
	47	2인 1조 스트로크 게임	헤어핀 or 크로스 스트로크 이용한 2인 1조 게임	“
1	48	연결 스트로크 스텝	두 사이드 연결 스텝을 알고 스트로크를 구사하는 방법 알기	“
	49	연결 스트로크 스텝	양 사이드 연결 스텝을 알고 스트로크를 구사하는 방법 알기	“
	50	연결 스트로크 응용	지금까지 배워 본 스트로크를 랜덤으로 해보며 게임에 응용 할 수 있도록 한다.	“
	51	기본 동작 및 기술	백핸드 서비스 자세 및 스텝을 배우고 2인 1조 연습	“
	52	배드민턴 규칙 및 게임법	배드민턴 경기 규칙을 배우고 게임 응용 시스템을 배우고 익힌다.	“
2	53	반코트 게임	1대1 반코트로 지금까지 배운 동작과 기술을 응용해서 게임을 할 수 있다.	“
	54	복식경기	1코트 2인 1조로 4명이 들어가 복식경기 게임법 숙지 및 실전경기를 할 수 있다.	“
	55	기본 스트로크 배우기	후위 오른쪽 클리어 (15x2)	“
	56	기본 스트로크 배우기	후위 오른쪽 클리어 (15x2)	“